

熱中症に 注意を!



■ 熱中症の対策



※ 水分補給は塩分を含んだ水（1 Lの水に1～2 gの塩）やスポーツドリンクが有効です。（お茶や水はあまり効果がありません）

※ 室内でも熱中症は起こります。特にお年寄りには部屋の温度計（28℃以下）をこまめに確認しクーラーや扇風機の使用をお願いします。

■ 応急処置のポイント

※ 嘔吐・意識なし・痙攣があればすぐに救急車を呼びましょう

ポイント1 涼しい場所へ移動

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外では、風通しのよい日かげに移動し安静にしましょう。

ポイント2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。

ポイント3 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

ポイント4

顔色に血の気がなければ、かかるとタオル等を敷いて足を僅かに（10 cm程度）上げましょう。

【お問い合わせ】

大瀬戸町（東消防署大瀬戸出張所）	0959-22-1307
西彼・西海町（東消防署西彼出張所）	0959-37-7119
大島・崎戸町（東消防署大崎出張所）	0959-29-1119